

## Doença por coronavírus 2019 (COVID-19) Guia de auto-observação

**A Divisão de Serviços de Saúde Pública (DPHS) de New Hampshire recomenda extremamente que você se proteja e proteja aos demais, seguindo estes passos para auto-observação.**

1. Realize uma rigorosa conduta e higiene respiratórias, incluindo cobrir seu nariz e boca com um lenço de papel ao tossir ou espirrar, e lavar as mãos com frequência com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou utilizar um desinfetante para as mãos à base de álcool caso não houver disponibilidade de sabão.
2. Se você se sentir com estado febril, desenvolver doença respiratória (tosse, dor de garganta, nariz escorrendo ou falta de ar), gripe leve (fadiga, calafrios ou dores musculares) ou perda do gosto ou do cheiro:
  - Meça sua temperatura.
  - Limite o contato com outros.
  - Procure aconselhamento médico de forma segura. Antes de ir a um consultório médico ou pronto-socorro, ligue antes e informe ao provedor ou consultório sobre sua exposição potencial ao COVID- 19 e sobre os sintomas.
3. Se ficar doente, fique em casa e isole-se de outras pessoas, incluindo aqueles com quem você convive. Fique em casa até:
  - Pelo menos 10 dias depois da primeira aparição dos sintomas

### E

- Até pelo menos 72 horas (3 dias) após a recuperação (desaparecimento da febre sem usar medicamentos antifebris e melhoria dos sintomas respiratórios).
4. Veja esses outros recursos:
    - [O que você deve fazer se estiver doente](#)
    - [Cuide-se bem em casa](#)
    - [Prevenção da propagação do COVID-19 no lar](#)
    - [Guia de limpeza e desinfecção](#)

## **Ações adicionais que você pode realizar para manter-se a si e os demais com saúde, são:**

- Lavar frequentemente as mãos com sabão e água por pelo menos 20 segundos. Se não houver disponibilidade de água e sabão, use um desinfetante a base de álcool.
- Evite tocar os olhos, a boca e o nariz se não lavou as mãos.
- Não compartilhe objetos pessoais tais como garrafas de água, cigarros e/ou cigarros eletrônicos.
- Evite contato próximo com pessoas que estejam doentes.
- Fique em casa se estiver doente.
- Cubra a tosse ou espirre com um lenço de papel e descarte-o imediatamente no lixo.
- Limpe e desinfete com frequência os objetos e superfícies tocadas.
- Quando sair de casa, mantenha uma distância de pelo menos 6 pés entre você e os outros. Isto se chama de distanciamento social.

As informações sobre o COVID-19 evoluem rapidamente e as recomendações das autoridades de saúde pública podem mudar. Verifique as seguintes páginas web para informações atualizadas:

- Página web dos CDC dos EUA  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Página web da DPHS de NH\_  
<https://www.nh.gov/covid19/>

